

**Ementa Semanal ATL**
**05/01/26 a 09/01/26**

<b>Segunda-feira</b> [5 de janeiro]	<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês
	<b>Prato</b>	Douradinhos no forno com arroz alegre (cenoura, ervilha e milho), e salada mista <sup>1,2,3,4,7,14</sup>
	<b>Dieta</b>	Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça-feira</b> [6 de janeiro]	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com feijão-manteiga
	<b>Prato</b>	Fêvera estufada com massa cotovelos cozida, e legumes salteados <sup>1,3</sup>
	<b>Alternativa</b>	Bife de frango estufado com massa cotovelos cozida, e legumes salteados <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Fêvera estufada ao natural com massa cotovelos cozida, e legumes salteados <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta-feira</b> [7 de janeiro]	<b>Sopa</b>	Sopa de penca com feijão-vermelho
	<b>Prato</b>	Pescada assada com arroz de tomate, e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada estufada ao natural com arroz branco, e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b> [8 de janeiro]	<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor
	<b>Prato</b>	Jardineira de carne de vaca
	<b>Dieta</b>	Carne de vaca estufada ao natural com batata e cenoura cozidas
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta-feira</b> [9 de janeiro]	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de atum, e juliana de legumes <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Atum ao natural com esparguete cozido, e juliana de legumes <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



**Ementa Semanal ATL**

**12/01/26 a 16/01/26**

<b>Segunda-feira</b> [12 de janeiro]	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde
	<b>Prato</b>	Carne de porco estufada com batata e brócolos cozidos
	<b>Alternativa</b>	Carne de vaca estufada com batata e brócolos cozidos
	<b>Dieta</b>	Carne de porco estufada ao natural com batata e brócolos cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça-feira</b> [13 de janeiro]	<b>Sopa</b>	Sopa de couve branca com feijão-manteiga
	<b>Prato</b>	Pataniscas com massa cotovelos de feijão-vermelho e couve-coração <sup>1,3,4,7,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Filete de pescada estufado ao natural com massa cotovelos e couve-coração cozidas <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta-feira</b> [14 de janeiro]	<b>Sopa</b>	Sopa de grão-de-bico com penca
	<b>Prato</b>	Peru estufado com batata assada, e couve lombarda cozida
	<b>Dieta</b>	Peru estufado ao natural com batata e couve lombarda cozidas
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b> [15 de janeiro]	<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês
	<b>Prato</b>	Abrótea assada com arroz de cenoura, e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta-feira</b> [16 de janeiro]	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres e cenoura
	<b>Prato</b>	Strogonoff de frango com massa lacinhos cozida, e juliana de legumes <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Bife de peru grelhado com massa lacinhos cozida, e juliana de legumes <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



<b>Segunda-feira</b> [19 de janeiro]	<b>Sopa</b>	Creme de legumes com feijão-branco
	<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas com esparguete cozido, e legumes salteados <sup>1,3,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Almôndegas estufadas ao natural com esparguete cozido, e legumes salteados <sup>1,3,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça-feira</b> [20 de janeiro]	<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês
	<b>Prato</b>	Omelete no forno com azeitonas e pimento, arroz branco e salada mista <sup>3</sup>
	<b>Dieta</b>	Omelete no forno simples com arroz branco, e salada mista <sup>3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta-feira</b> [21 de janeiro]	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com feijão-manteiga
	<b>Prato</b>	Salmão assado com batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Salmão cozido com batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b> [22 de janeiro]	<b>Sopa</b>	Sopa de penca com feijão-vermelho
	<b>Prato</b>	Coxa de frango assada com massa meada cozida, e juliana de legumes <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Coxa de frango estufada ao natural com massa meada cozida, e juliana de legumes <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta-feira</b> [23 de janeiro]	<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor
	<b>Prato</b>	Pescada assada com arroz de feijão-vermelho, e brócolos cozidos <sup>1,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada estufada ao natural com arroz branco, e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



**Ementa Semanal ATL**

**26/01/26 a 30/01/26**

<b>Segunda-feira</b> [26 de janeiro]	<b>Sopa</b>	Sopa de couve coração com grão-de-bico
	<b>Prato</b>	Peru assado com batata e brócolos cozidos
	<b>Dieta</b>	Peru estufado ao natural com batata e brócolos cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça-feira</b> [27 de janeiro]	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de atum, e couve-coração cozida <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Atum ao natural com esparguete e couve-coração cozidas <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta-feira</b> [28 de janeiro]	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda com feijão-vermelho
	<b>Prato</b>	Arroz de frango no forno, e salada mista
	<b>Dieta</b>	Frango estufado ao natural com arroz branco, e salada mista
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b> [29 de janeiro]	<b>Sopa</b>	Sopa de lentilhas
	<b>Prato</b>	Abrótea estufada com molho de tomate, batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Abrótea estufada ao natural com batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta-feira</b> [30 de janeiro]	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato</b>	Rancho <sup>1,3</sup>
	<b>Alternativa</b>	Carne de vaca estufada com massa riscada e couve-coração cozidas <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Carne de porco estufada ao natural com massa riscada e couve-coração cozidas <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



**Elaborado por:** Nutricionista Adriana Sousa (CP: 4004N)